



Nieuwsbrief 17

Terugblikken op de voorbije dag Een weg die naar binnen leidt

Lieke Schwaiger-Dijkstra



Als voorbereiding op de nacht waarin onze ziel op reis gaat door de geestelijke wereld, is het goed om nog even stil te staan bij de gebeurtenissen van de afgelopen dag. Rudolf Steiner heeft dit - terugblikken op de voorbije dag - als hulpmiddel gegeven bij het gaan van de weg naar binnen, ook wel de moderne inwijdingsweg genoemd.¹ Een oefening waarbij we zelfkennis opdoen en ons bewust worden van wat er in onze ziel leeft. Maar ook een oefening die ons helpt geestelijke achtergronden van het leven te leren aanvoelen.

Waar vinden we dit *terugblikken* nog meer?

² Kort na ons sterven krijgen we in de geestelijke wereld een terugblik op ons voorbije leven. Vanaf het moment dat we zijn gestorven - en in de geestelijke wereld aangekomen - blikken we stap voor stap terug tot aan het moment dat we geboren zijn. Door tijdens ons leven *dit terugblikken* alvast te oefenen bereiden we ons voor op dit belangrijke moment.³

Inleven in de geestelijke wereld

De beste tijd voor deze oefening is 's avonds in bed voor het slapen gaan. Je begint dan langzaam door de dag heen terug te kijken tot je bij het opstaan in de ochtend bent aangekomen. We laten daarbij alles wat we die dag hebben beleefd nog eens door ons heen gaan.

In het begin gaat het een stuk makkelijker als je je daarbij een trap voorstelt die je trede voor trede achterwaarts naar beneden loopt. Dit terugdenken wordt namelijk ook heel letterlijk bedoeld. Waarom is dat? Op aarde leven we met de tijd van de klok. Een tijd die altijd vooruit tikt. In de geestelijke wereld is tijd onbegrensd en eeuwig. Met het achterwaarts denken oefenen we het teruggaan naar onze oorsprong, de geestelijke wereld. In deze wereld bevinden zich zowel ons denken als onze ziel.⁴

Wat wordt met letterlijk terugdenken bedoeld?

Om het te verduidelijken een klein voorbeeld. Bij het terugdenken komen we eerst bij de afwas, dan bij het eten van de maaltijd en vervolgens bij het koken.

Oefenen we dat op deze wijze dan merk je dat het denken aanvankelijk protesteert. Het wil liever vooruit- als achteruit denken, want ons leven bestaat veelal uit het vooruit denken.⁵ Dat hebben we ook nodig om ons leven te regelen en te organiseren. Maar voor onze geestelijke groei, voor het ontdekken en leren aanvoelen wat er in onze ziel leeft is een ander denken nodig. Een denken waarmee we de weg naar binnen gaan. Je kunt het als volgt beschrijven:

- *Bij het vooruitdenken richten we ons op de tijd die voor ons ligt in de buitenwereld en is meer op de materie gericht.⁵*
- *Bij het achterwaarts denken oefenen we de weg naar binnen, de geestelijke wereld binnen te gaan. Daar waar de geestesgesteldheid van onze ziel te vinden is.*

Ons hart is de poort naar de geestelijke wereld

Onze ziel is een optelsom van vele levens die we al geleefd hebben, met alle mooie en minder mooie gevoelens die daarin aan te treffen zijn.

Als we tijdens het terugblikken ons doen en laten veroordelen/afkeuren dan sluit het hart zich af. Daarmee wordt ook de weg naar binnen afgesloten. Want ons hart is de poort die naar de geestelijke wereld leidt, dus ook naar onze ziel.

Het is de bedoeling dat we bij het terugblikken op de voorbije dag zo open en objectief mogelijk naar onze gevoelens kijken. Dus nuchter, met zo min mogelijk emoties. Zo van...dit was eigenlijk niet aardig van me of, dat had ik beter anders kunnen doen. Maar ook.... Ja, dat is eigenlijk heel goed gegaan.

Ook bij het kijken naar pijn veroorzaakt door anderen. Je voelt de boosheid en het verdriet wat dit bij je losmaakt maar zo dat je er niet van uit je evenwicht raakt.

Juist dit accepteren en leren omgaan met alles wat er in ons leeft geeft ons de kracht van de geest om stevig in het leven en op aarde te staan.

**Mijn eigen ervaring is om in het begin eerst alleen het achterwaarts denken te oefenen, met als hulpmiddel de trap treden. Om daarna pas de oefening verder uit te bouwen. Het gaat er niet om dat de terugblik geheel compleet is. Wat de ene keer nog blijft liggen komt een volgend keer vanzelf wel aan de beurt.*

Inslapen tijdens de oefening

Het zal best wel eens voorkomen dat je tijdens de oefening in slaap valt. Maar ook al is de terugblik nog niet volledig afgerond, het proces gaat tijdens onze slaap in de geestelijke wereld gewoon door. Bij het wakker worden of later tijdens je dagelijkse bezigheden kan het zijn dat je ineens voelt; *hé er is iets in mij gebeurd*.

Maak je van deze oefening een dagelijks terugkerend avondritueel dan kun je na verloop van tijd het volgende waarnemen:

- Er ontstaat meer rust en tijd om je leven te overdenken.
- Door het terugblikken komen vergeten herinneringen uit je huidige leven weer naar boven.
- Soms komt er ook een flits van inzicht over een vorig leven.
- Je merkt dat je droomwereld verandert. Je bent ook beter in staat om je de dromen na het wakker worden te herinneren.
- We krijgen een groter besef van het werk van de geestelijke wereld, waardoor we leren kijken tot voorbij de buitenkant.

Voetnoten

¹ Hans Stolp: De geboorte van Christus in ons, een moderne inwijdingsweg

² Hans Stolp: Wat gebeurt er als je doodgaat?

³ Idem: bladzijde 39

⁴ Ons denken dat ook ons herinneringsvermogen draagt zetelt in de etherische wereld.

Onze ziel bevindt zich in de astrale wereld ook wel sterrenwereld genoemd. In onze ziel zetelt ons ik bewustzijn.

⁵ Een te sterk op de toekomst/materie gericht denken veroorzaakt een overprikkeling van de zintuigen. Het brengt niet de rust die nodig is om bij de dingen stil te staan.

*In het algemeen: Rudolf Steiner over het terugblikken: GA 267, S. 87 Seelenübungen - Band I.

